

CONSEILS ET RECETTES GOURMANDES



Ressources et Vous

“Chacun d’entre nous a aujourd’hui bien du mal à se situer entre d’une part, une riche société de consommation très incitative, et d’autre part, une immense masse d’informations diffusées par tous les canaux, toutes plus ou moins contradictoires et culpabilisantes, sur le lien entre notre mode de vie et les risques de diverses maladies, en particulier le cancer...

Le plaisir, le bonheur et la raison sont-ils incompatibles ?
Bien sûr que non !

Ce livret vous aidera toutes, je l’espère, à trouver ce plaisir et ce bonheur en respectant votre corps, ses besoins, sur le long terme...

Quelques prérequis sont indispensables à connaître avant de commencer votre lecture :

Peu de dogmes :

malgré de très nombreux travaux, en dehors de l’éviction de certains toxiques comme le tabac ou l’alcool, nous avons peu de certitudes absolues sur les “meilleurs” modes de vie ; la logique et le bon sens restent de mise : l’excès est nuisible quoi qu’il concerne !

Long terme : les effets majeurs de modifications de modes de vie sont observés sur le long terme, même s’il y a quelques écarts ici ou là !

Personnalisation : en matière de prévention en santé, les conseils d’ordre

général sont utiles mais une personnalisation est essentielle : chacun et chacune peut avoir un mode de vie sain fait de diversité, de pratiques sportives différentes, de modes alimentaires adaptés aux habitudes, à la culture et aux besoins ! L’aide du médecin peut être très utile pour cela.

Partage : les modes de vie sont rarement personnels, mais souvent partagés avec la famille, avec un groupe social d’appartenance, des amis... Il n’y aura pas de modification de mode de vie acceptable et efficace s’il n’est pas partagé !



Docteur Suzette Delalogue,
Chef du comité de Pathologie Mammaire
Gustave Roussy, Villejuif

“ Ce livret a été conçu pour vous aider à réconcilier santé et plaisir au quotidien en restant soucieux des contraintes liées au cancer du sein métastatique.

Vous y trouverez quelques conseils de notre experte, Mireille Simon*, diététicienne-nutritionniste et des astuces et recettes gourmandes concoctées par notre chef de cuisine Olivier Chaput.

J'espère que vous y trouverez, vous aussi, une source d'inspiration positive et constructive.

”

Docteur Suzette Delalogue,
Chef du comité de Pathologie Mammaire
Gustave Roussy, Villejuif

*Les propos tenus par Madame Mireille Simon le sont en sa qualité d'expert du domaine. Pour tout conseil à titre individuel, il est recommandé de s'adresser à un professionnel.

Sommaire

1. Existe-t-il des aliments à supprimer ou à privilégier dans mon alimentation? p. 6
2. Quels sont les principes d'une bonne alimentation? p. 7
3. Comment équilibrer ses menus? p. 9
4. Quelques conseils pratiques p. 15
5. S'alimenter malgré la maladie p. 25

1. Existe-t-il des aliments à supprimer ou à privilégier dans mon alimentation ?

Comme le disait le Docteur Delalogue dans sa préface, le bon sens est de mise !

Aucun aliment ne doit être banni de votre alimentation en dehors de ceux qui seront expressément indiqués par votre médecin.

De la même façon, aucun aliment n'est à privilégier plus qu'un autre.



2. Quels sont les principes d'une bonne alimentation ?

Tout d'abord, il faut rappeler qu'il est important de privilégier des repas simples qui peuvent convenir à tous. Les repas sont des moments conviviaux et doivent le rester y compris pendant la maladie.



L'astuce du chef Olivier Chaput !

Prenez soin de l'ambiance de vos repas.

Certes, on retourne dans un restaurant pour sa cuisine mais aussi parce qu'on s'y est senti bien. Une bonne atmosphère ne peut que favoriser l'appétit. Alors à la maison, au moment des repas, pourquoi ne pas prendre une minute de plus pour allumer une bougie sans odeur ? Le repas est un moment important et, pour ne pas être bâclé, il gagne vraiment à être "ritualisé".



L'astuce du chef Olivier Chaput !

Composez de jolis plats.

L'aspect des aliments influe très fortement sur notre désir de les manger. Des études en restauration ont montré que des assiettes contenant trois ou cinq couleurs différentes - toujours des chiffres impairs - semblaient plus appétissantes et joyeuses aux yeux des clients. Soignez donc vos assiettes, en ajoutant par exemple autour de légumes à la vapeur quelques dés de tomates et une herbe.

Une alimentation équilibrée est nécessaire pour retrouver de la force, reconstituer les muscles, et, le cas échéant, éviter de perdre du poids et vous aider à lutter contre la fatigue.

Elle doit comporter les nutriments suivants :

- **protides** : éléments bâtisseurs et réparateurs,
- **lipides** : éléments énergétiques,
- **glucides** : éléments énergétiques (sucre et amidon),
- **fibres** : éléments régulateurs du transit,
- **vitamines**,
- **minéraux**,
- **oligo-éléments**,
- **eau** : élément vital indispensable.

Où trouver ces nutriments ?

- 🕒 On trouve les **protides** dans :
 - les viandes, les poissons, les œufs,
 - le fromage, le lait et les produits laitiers,
 - les légumes secs, le pain et les céréales complets.
- 🕒 On trouve les **lipides** dans :
 - l'huile, le beurre, la margarine, la crème fraîche,
 - sous forme cachée dans les charcuteries, la viande, le fromage, les sauces (mayonnaise par exemple), les lardons, les fruits secs et oléagineux (noix, noisettes, amandes...).
- 🕒 On trouve les **glucides** dans :
 - les féculents (riz, pâtes, pommes de terre, semoule, céréales),
 - les légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...),
 - les fruits et les légumes,
 - le sucre et les produits sucrés.
- 🕒 On trouve les **fibres** dans les fruits et les légumes essentiellement.
- 🕒 On trouve les **vitamines**, les **minéraux** et les **oligoéléments** dans tous les aliments.

3. Comment équilibrer ses menus ?

Afin d'équilibrer ses menus, il faut adopter une alimentation variée car aucun aliment ne contient l'ensemble des nutriments dont votre organisme a besoin.

Les aliments sont répartis en sept groupes. Un régime équilibré doit apporter des aliments de chacune des catégories suivantes :

- 🕒 *lait et produits laitiers (fromages, yaourts et fromages frais, desserts lactés),*
- 🕒 *pain et céréales, pâtes, riz, pommes de terre, féculents,*
- 🕒 *fruits et légumes crus et cuits,*
- 🕒 *viande, poisson et œufs,*
- 🕒 *matières grasses,*
- 🕒 *produits sucrés,*
- 🕒 *boissons.*

Dans certains cas, il peut être important de consommer suffisamment de protéines pour avoir de l'énergie. Pour augmenter la teneur en protéines de l'alimentation sans augmenter la quantité de nourriture, il faut enrichir les préparations et en faire un concentré nutritif. Par exemple :

- **Ajouter du lait en poudre** au lait liquide, aux purées, aux yaourts et fromage frais, aux desserts lactés.
- **Prendre du lait** au petit-déjeuner, en ajoutant dans les potages, préférer des desserts lactés.
- **Enrichir les potages** avec de la viande ou du jambon mixés, des jaunes d'œufs, du lait en poudre.
- **Mettre du fromage râpé, du jambon ou de la viande mixée** dans les sauces et les légumes.
- **Ajouter des dés de jambon, crevettes, thon, saumon ou autre poisson froid, fromage en dés ou râpé, œuf dur en morceaux** dans les salades composées.
- **Ajouter du blanc d'œuf battu en neige** dans les compotes, crèmes, mousses...
- **Accompagner les desserts de meringues.**



L'astuce du chef Olivier Chaput!

Utilisez un "Baby Cook"

L'avantage de cet appareil, destiné aux jeunes enfants est qu'il permet de cuire les légumes avec de la viande ou du poisson, sans matière grasse et de mixer le tout dans la foulée. La viande ou le poisson, étant cuits et mixés en même temps que les légumes ont un goût moins prégnant, mais enrichissent nutritionnellement la purée. C'est un bon système surtout pour les malades qui n'arrivent pas à manger de protéines.

Pour vous permettre d'avoir les apports nutritionnels nécessaires et selon les conseils d'une diététicienne, vous pouvez composer vos repas de la manière suivante :

Petit-déjeuner

- Café, thé, tisane, **lait, chocolat au lait chaud**, jus de fruits
- Pain, biscottes, brioche, pain au lait, céréales, pain de mie
- Beurre
- Confiture, miel, pâte à tartiner, crème de marron

Le lait peut être remplacé par un autre produit laitier (**yaourt, fromage blanc, petits suisses, crème dessert, île flottante, crème renversée, fromage...**)

Collation (si besoin)

- Un dessert lacté (**entremets, yaourt, fromage blanc, petits suisses, crème dessert, île flottante, crème renversée, crème meunière**), mousse au chocolat
- **Fromage** et pain ou biscottes

Les aliments mentionnés en bleu sont source de protéines de bonne qualité. Il faut veiller à en avoir à chaque repas ou prise alimentaire.

Midi

- Crudités (salade verte, carottes râpées, tomates, concombres...)
ou cuidités (betteraves rouges, haricots verts en salade, poireaux vinaigrette, asperges...)
- **Viande, poisson ou œufs (au moins 100 g)**
- Féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre...) et/ou légumes verts
ou légumes secs (lentilles, haricots blancs, flageolets...)
- **Fromage ou fromage frais (yaourt, petits suisses, fromage blanc...)**
- Pain ou biscottes
- **Dessert lacté (entremets, yaourt, fromage blanc, petits suisses, crème dessert)**
ou fruits cuits (compote, fruits au sirop, fruits pochés)
ou fruits crus

Collation (si besoin)

- Un dessert lacté (entremets, yaourt, fromage blanc, petits suisses, crème dessert, île flottante, crème renversée, crème meunière), mousse au chocolat
- **Fromage** et pain ou biscottes

Soir

- Potage de légumes, crudités ou cuidités
- **Viande, poisson ou œufs (au moins 100 g)**
- Féculents ou légumes verts selon ce qui a été consommé le midi (si légumes le midi prendre des féculents ou des légumes secs le soir et inversement)
- **Fromage ou fromage frais (yaourt, petits suisses, fromage blanc...)**
- Pain ou biscottes
- **Dessert lacté (entremets, yaourt, fromage blanc, petits suisses, crème dessert)**
ou fruits cuits (compote, fruits au sirop, fruits pochés) ou fruits crus



Attention !

*Vous êtes carnivore ?
Pas plus de 500 grammes de viande rouge par semaine que vous pouvez remplacer par des viandes blanches (poulet, dinde...), des œufs ou du poisson.*

Pour varier vos repas, sachez que :

🕒 100 g de viande peuvent être remplacés par :

- 100 g de poisson, de volaille, de lapin, d'abats (foie, cœur...)
- 2 œufs
- 2 tranches de jambon cuit ou de jambon cru
- 1 belle part de quiche, tourte à la viande
- 60 g de fromage à pâte cuite (gruyère, comté, gouda, édam...)

🕒 Une assiette de féculents correspond à :

- 1 assiette de pâtes, riz ou semoule (soit 60 g poids cru)
- 3 pommes de terre moyennes
- 80 g de légumes secs (poids cru)

🕒 Un laitage correspond à :

- 1 yaourt nature, aromatisé, aux fruits
- 2 petits suisses
- 100 g de fromage blanc
- 1 crème dessert
- 1 ramequin d'entremets au lait : flan, crème renversée, crème anglaise, crème pâtissière, gâteau de riz, de semoule...



4. Quelques conseils pratiques

Les produits frais coûtent cher, comment arriver à élaborer des menus équilibrés malgré tout ?

Privilégiez les fruits et légumes de saison, moins chers et plus faciles à trouver.

N'oubliez pas que pour équilibrer une alimentation, les aliments sous toutes leurs formes peuvent être utilisés : frais, en conserve, sous vide, surgelés, secs...



Astuce!

Soupes, poêlées, tartes, salades ... sont autant de façons d'accommoder vos fruits et légumes pour ne pas se lasser!

Les recettes du chef Olivier Chaput

➔ Pour cuisiner "économe"!

Potimarron aux éclats de châtaigne et lait de coco



Ingrédients

- 1 potimarron de 1 kg
- 40 g de croûtons de pain de campagne
- 40 g de comté
- 25 cl de lait de coco
- 1/2 oignon
- Quelques châtaignes
- Beurre demi-sel

Préparation :

- 1 Ouvrir le potimarron en dents de loup. Retirer les graines avec une cuillère à soupe. Râper le comté. Remplir le potimarron avec les croûtons et le comté râpé, en alternant les couches. Finir en ajoutant le lait de coco, les éclats de châtaignes et le 1/2 oignon préalablement coupé en petits dés.
- 2 Filmer le potimarron avec du film alimentaire (2 couches), y faire quelques trous à l'aide d'un couteau, et mettre au micro-ondes à 750 W pendant 15 minutes.
- 3 À la fin de la cuisson, enlever le film alimentaire et laisser tiédir avant de déguster.

Ricotta et chèvre en terrine, marbré d'herbes et tomatade

Ingrédients

- 200 g de ricotta
- 200 g de chèvre frais
- 40 g de crème
- 5 feuilles de gélatine
- Ciboulette
- Coriandre
- Menthe
- 1 pot de tomatade (tomates séchées en purée)

Préparation :

- 1 Faire fondre la gélatine dans la crème. Dans un saladier, mélanger la ricotta et le fromage de chèvre. Y ajouter la crème gélatinée et les herbes ciselées.
- 2 Chemiser une terrine ou un moule à cake d'un film alimentaire. Disposer le mélange de fromage en alternant avec la tomatade, afin d'obtenir un marbré.
- 3 Réserver au frais pendant 24 h avant de servir.



Les recettes du chef Olivier Chaput

➔ **Les potages à congeler et à consommer sans modération!**

Potage parisien

Ingrédients pour 8 personnes

- 40 g de beurre
- 400 g de blancs de poireaux
- 1,2 kg de pommes de terre
- 1,8 l à 2 l d'eau
- ¼ de botte de cerfeuil
- Sel

Préparation :

- 1 Éplucher et laver les légumes. Emincer finement les poireaux. Marquer le potage en cuisson.
- 2 Dans une marmite, mettre le beurre et faire suer très lentement les blancs de poireaux émincés.
- 3 Mouiller avec 1,8 à 2 l d'eau froide. Porter à ébullition. Saler légèrement avec du gros sel.

- 4 Pendant que les poireaux cuisent, tailler les pommes de terre en tout petits cubes. Les ajouter au potage et laisser cuire durant 8 à 10 min.
- 5 Effeuilier le cerfeuil.
- 6 Vérifier la cuisson des légumes et l'assaisonnement. Le débarrasser et le réserver à couvert au bain-marie.
- 7 Dresser le potage brûlant dans la soupière en répartissant les légumes équitablement. Au dernier moment, ajouter les pluches de cerfeuil bien égouttées.



Velouté de petits pois à l'huile de ciboulette



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de petits pois surgelés
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 25 g de beurre allégé
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel & poivre

Pour servir :

- 1 bouquet de ciboulette
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de persil

Préparation :

- 1 Peler et émincer les échalotes et la gousse d'ail. Dans une poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre et ajouter les échalotes et l'ail jusqu'à ce qu'ils colorent.
- 2 Mettre les petits pois dans une casserole et couvrir d'eau. Une fois à ébullition, émietter le cube de bouillon de légumes et laisser frémir environ 20 minutes, jusqu'à ce que les petits pois soient très tendres. Saler et poivrer.
- 3 À l'aide d'un mixeur, mixer l'huile d'olive et la ciboulette jusqu'à l'obtention d'une huile très verte et parfumée. Réserver.
- 4 Égoutter les petits pois, les verser dans le mixeur et y ajouter les échalotes et l'ail. Mixer le tout, en ajoutant régulièrement du bouillon de cuisson des petits pois pour avoir une consistance veloutée.
- 5 Servir sans attendre, arrosé de gouttes d'huile de ciboulette et parsemé de persil (facultatif).

“Quels conseils pour la cuisson ?”

Là encore pas de dogme ni d'excès !
Les aliments peuvent être cuits
selon les recettes habituelles.

Quand vous le pouvez, privilégiez
néanmoins les cuissons saines :
mijoté, court bouillon, vapeur, à l'étouffée,
papillotes... plutôt que les cuissons
au barbecue, les fritures, panures,
rissolages et autres aliments fumés
ou grillés.

Il est important de rappeler que
les cuissons dans la graisse sont moins
digestes et moins recommandées
en cas de nausées à cause de l'odeur
de gras cuit, surtout s'il s'agit d'aliments
forts en goût comme le poisson,
les choux etc.



Les recettes du chef Olivier Chaput

➔ Un repas tout “en papillotes”

L'entrée

Papillote au chèvre, pomme-miel



Ingrédients par personne

- 1 rondelle de poire ou de pomme
- 1 bâton de cannelle
- 1 tranche de fromage de chèvre
(type Crottin de Chavignol)
- 1 cuillère à café de miel
- Quelques noix concassées

Préparation :

- 1 Sur le papier à papillote, disposer
la rondelle de pomme ou de poire,
la tranche de fromage de chèvre,
et y ajouter la cuillère de miel
et enfin les noix.
- 2 Fermer la papillote et l'enfourner
à 220 °C jusqu'à ce que le fromage
soit fondu.

Le plat

Papillote au poulet aux légumes de saison et lait d'amande



Ingrédients par personne

- 100 g de poulet
- 20 g de poivrons
- 20 g de carottes
- 50 g de fèves surgelées et pelées
- 2 g de gingembre
- 2 cuillères à soupe de lait d'amande
- Basilic

Préparation:

- 1 Couper les poivrons en petits dés et les carottes en julienne. Râper le gingembre puis couper le poulet en petits cubes.
- 2 Disposer le tout sur le papier à papillote, y ajouter les fèves puis les 2 cuillères à soupe de lait d'amande. Saler et poivrer.
- 3 Fermer la papillote et la secouer pour bien tout mélanger.
- 4 Mettre au four à 220 °C pendant 17 minutes en vérifiant la cuisson du poulet.

Le dessert

Papillote à l'ananas ou "michoco-coco"



Ingrédients

- 1 ananas
- 2 bonbons au caramel enrobés de chocolat par personne
- 2 cuillères à soupe de lait de coco par personne

Préparation:

- 1 Couper l'ananas en petits morceaux. Les déposer dans la papillote. Ajouter les bonbons, puis le lait de coco.
- 2 Fermer la papillote et mettre au four à 220 °C.
- 3 Sortir la papillote dès que les bonbons sont fondus.

Que penser...

Des compléments alimentaires ?

Vous pouvez trouver la plupart des vitamines et minéraux dont vous avez besoin en ayant une alimentation saine et équilibrée. Les compléments alimentaires sont à utiliser uniquement en cas de carence et après consultation médicale.

Des consultations ?

Vous pouvez consulter un médecin nutritionniste ou une diététicienne nutritionniste pour obtenir des conseils et adapter votre alimentation. Certaines associations proposent des consultations gratuites.



Bon à savoir...

Les consultations chez une diététicienne nutritionniste peuvent être prises en charge par certaines mutuelles. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.



Attention !

Consultez toujours avant d'entamer un régime quel qu'il soit.

5. S'alimenter malgré la maladie ?

La priorité est d'avoir une alimentation qui aide à corriger les symptômes, ou du moins qui permet de ne pas les aggraver. Voici quelques conseils à suivre en fonction des symptômes auxquels vous êtes confrontées.



L'astuce du chef Olivier Chaput !

Préférez la nourriture froide.

Un conseil pour les personnes qui ne supportent pas l'odeur des aliments. Si vous avez envie d'un filet de poisson mais en redoutez l'odeur, pensez par exemple à acheter chez votre poissonnier une terrine de poissons. Les ingrédients déjà cuisinés et refroidis apporteront les nutriments sans leur parfum.

Les recettes du chef Olivier Chaput

➔ **Cuisinez et dégustez froid!**

Terrine de saumon et cabillaud aux herbes fraîches

Ingrédients

- 300 g de filet de saumon frais
- 300 g de filet de cabillaud frais
- 4 œufs
- 25 cl de crème fraîche épaisse à 30 %
- ½ bouquet de persil
- ½ bouquet de basilic
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 gousse d'ail
- Sel & poivre

Préparation :

- 1 Dans un saladier, mélanger les œufs entiers et la crème fraîche. Saler, poivrer et réserver au frais.
- 2 Laver les herbes et les hacher avec la gousse d'ail et une cuillère du mélange de crème fraîche.
- 3 Laver le saumon et le couper en dés. Le passer au mixeur et réserver au frais.
- 4 Faire la même chose avec le cabillaud et réserver au frais séparément.

- 5 Diviser le mélange crème/œufs en deux et en mettre dans chacune des préparations de poisson.
- 6 Dans la préparation de cabillaud, ajouter la pincée de piment d'Espelette. Bien mélanger chaque préparation.
- 7 Prendre une terrine ou un moule à cake et le beurrer. Disposer la préparation au saumon dans le fond, puis étaler le mélange composé des herbes hachées. Puis disposer ensuite la préparation de cabillaud.
- 8 Mettre au four au bain-marie pendant environ 50 minutes. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau qui doit ressortir propre. Ne pas démouler la terrine tant qu'elle est chaude.

Astuce!

Pour que ce soit plus facile à démouler, appliquer une feuille de papier sulfurisé dans le fond du moule.

Cheesecake au saumon fumé au citron



Ingrédients pour 6 personnes

- 2 tranches de pain de seigle
- 1 cuillère à soupe de beurre doux
- 500 g de fromage blanc
- 200 g de fromage frais nature
- 20 cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- 3 œufs entiers
- 250 g de saumon fumé
- 3 brins de ciboulette
- Le zeste d'1/2 citron
- 1 pincée de sel

Préparation :

- 1 Préchauffer le four à 200 °C. Faire fondre le beurre et le mélanger avec le pain réduit en miettes.
- 2 Le placer dans un moule à fond amovible de 24 cm. Bien tasser au fond du moule.
- 3 Mettre au four pendant 10 minutes jusqu'à ce que ce soit doré.
- 4 Laver, sécher la ciboulette, puis la ciseler.
- 5 Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, le fromage frais, la crème liquide, le jus de citron, les œufs entiers, la ciboulette, le sel et le poivre.
- 6 Couper le saumon en petits dés, et les ajouter à la préparation. Bien mélanger.
- 7 Verser la préparation sur le fond de pâte au pain de seigle. Enfournier pendant 30 minutes.

En cas de nausées :

- 🕒 Privilégiez les aliments froids ou tièdes moins odorants que les aliments chauds.
- 🕒 Évitez les aliments qui dégagent une odeur forte ou qui vous dérangent (café, chou, oignon, poissons...).
- 🕒 Évitez les aliments difficiles à digérer comme les aliments frits, gras, épicés ou insuffisamment mâchés.
- 🕒 Fractionnez vos repas.
- 🕒 Mangez léger.
- 🕒 Mangez lentement en mâchant bien pour faciliter la digestion.
- 🕒 Essayez les boissons gazeuses notamment à base de cola (légèrement dégazéifiées) qui aident parfois à diminuer les nausées.
- 🕒 Buvez beaucoup de liquide à petites gorgées, plutôt en dehors des repas et évitez de boire une grande quantité d'eau à la fois.
- 🕒 Tentez de grignoter quelques biscuits secs salés ou des biscottes.
- 🕒 Si vous ressentez un goût métallique dans la bouche, masquez le goût à l'aide de fruits, de gomme à mâcher, de petits bonbons sans sucre ou de limonade sans sucre.



Attention !

En cas de nausées, les plats épicés ne sont pas recommandés.

En cas de constipation :

- 🕒 Buvez davantage, par exemple un verre d'eau accompagné d'un pruneau toutes les heures.
- 🕒 Prenez un verre d'eau fraîche ou de jus de fruit frais (jus de raisin par exemple), le matin à jeun.
- 🕒 Préférez les eaux riches en magnésium.
- 🕒 Consommez des fruits et légumes riches en fibres alimentaires : crus, secs comme les pruneaux ou cuits ainsi que des céréales complètes (pain complet, au son, aux céréales...) toujours accompagnés d'un ou deux verres d'eau.
- 🕒 Augmentez autant que possible votre activité physique, en particulier la gymnastique abdominale.



Bon à savoir...

Retrouvez nos conseils sur l'activité physique dans le livret "Bouger et rester active" de votre coffret Ressources & Vous 2.

En cas de diarrhées :

- 🕒 Buvez régulièrement, plutôt du bouillon salé ou la décoction de riz bien salée ou aromatisée d'un bouillon de poule ou de bœuf dégraissé (eau de cuisson du riz).
- 🕒 Privilégiez les pâtes, le riz, les carottes cuites, la banane bien mûre, la pomme râpée, les compotes de pomme, pomme coing, pomme banane...
- 🕒 Consommez des yaourts, des laits fermentés et des entremets à base de riz et de semoule faits avec du lait pauvre en lactose.
- 🕒 Évitez temporairement le lait normal, les crudités et les fruits crus...



Les astuces du chef Olivier Chaput!

Mangez des soupes.

Ceux qui n'ont pas envie de mastiquer peuvent s'orienter vers "des soupes à manger", dans l'esprit culinaire japonais. Avec une base de bouillon avec ou sans gras, ajoutez quelques miettes de viande hachée ou de poisson déjà cuits, ou quelques légumes vapeur. Cette combinaison s'avérera nourrissante et pour beaucoup agréable à consommer.

En cas de mucites (inflammation des muqueuses de la bouche) et aphtes :

- 🕒 Évitez les aliments très chauds ou très froids.
- 🕒 Évitez les aliments qui pourraient irriter votre bouche : aliments épicés, acides (citron, vinaigre, moutarde...)
- 🕒 Consommez des aliments cuisinés, onctueux, hachés ou mixés agrémentés de liquides, de crème ou de sauces.
- 🕒 Buvez suffisamment pendant et en dehors des repas afin de bien humidifier votre bouche.



Astuce!

Avant toute prise de nourriture, vous pouvez également "graisser" la muqueuse de la bouche et/ou de l'œsophage grâce à une cuillerée de crème fraîche à laisser fondre dans la bouche et à avaler lentement ; puis recommencez dès que l'effet lubrifiant a disparu au bout de plusieurs bouchées.

En cas de dénutrition :

- 🕒 **Fractionnez les repas.** Par exemple, prenez en famille l'entrée et le plat et prenez le fromage et/ou le dessert en collation dans la matinée ou l'après-midi.
- 🕒 Une fois n'est pas coutume, **grignotez** des en-cas et des collations.
- 🕒 **Mangez** quand et ce dont vous avez envie.
- 🕒 **Privilégiez les aliments caloriques et protéiques** (viande, poisson, œuf, laitage, fromage) en cas de perte de poids avec perte de masse musculaire.
- 🕒 **Consommez des potages ou des purées enrichies** avec de la crème, du beurre, des œufs, du fromage et des desserts enrichis avec du miel, du sucre ou de la confiture.
- 🕒 **Maintenir une activité physique.**
- 🕒 **Prenez des petits-déjeuners plus copieux.**
- 🕒 **Buvez suffisamment.**



Astuce!

*Vous n'avez pas faim ?
Pourquoi ne pas opter pour
un plateau télé seule ou en famille
qui se grignote sans y penser ?*

Les recettes du chef Olivier Chaput

➔ **Des idées pour un apéro dînatoire
à partager en famille ou avec des amis**

Magret fumé, fraises au vinaigre balsamique



Ingrédients

- 20 tranches de magret fumé
- 10 fraises
- 2 c à soupe de vinaigre balsamique
- 20 mini-piques en bois

Préparation :

- 1 Laver, équeuter et couper les fraises en deux.
- 2 Les entourer d'une tranche de magret fumé et les piquer.
- 3 Les laisser mariner pendant 30 minutes minimum avec le vinaigre balsamique.
- 4 Les faire sauter juste avant de servir.

Involtini (rouleaux de jambon fromage)

Ingrédients

- 100 g de chèvre type crottin (ou mini)
- 10 tranches de jambon de pays
- 2 c à soupe d'huile d'olive

Préparation :

- 1 Malaxer le fromage de chèvre et former des petits rouleaux.
- 2 Enrouler de jambon et faire des petits tronçons.
- 3 Mariner à l'huile d'olive.

À la place du jambon, nous pouvons utiliser des poivrons confits ou des tomates séchées.



L'astuce du chef Olivier Chaput!

Optez plutôt pour les épices.

Vous pouvez agrémenter un produit nature, légume cuit à la vapeur ou filet de poisson avec une touche de curry ou de piment d'Espelette, une saveur qui peut vous faire voyager ou vous rappeler des souvenirs. Et la fois suivante pourquoi ne pas ajouter un filet d'huile d'olive, puis plus tard, une herbe, basilic ou coriandre.

Yakitori de poulet

Ingrédients

- 300 g de filets ou aiguillettes de poulet
- 3 c à soupe de sauce huître
- 20 brochettes de bambou de 10 cm

Préparation :

- 1 Couper les filets en petites aiguillettes ou dénervier les aiguillettes.
- 2 Mettre en brochette.
- 3 Faire mariner avec la sauce huître.
- 4 Faire sauter juste avant de servir.

Vous pouvez utiliser des sauces Yakitori ou Teryaki.

“Puis-je boire de l'alcool ?”

L'alcool n'est jamais "recommandé". Néanmoins, dans un moment festif exceptionnel, vous pouvez vous accorder un extra sans culpabiliser. La consommation d'alcool en quantité modérée n'est pas contre-indiquée, sauf avis contraire du médecin.



Astuce!

Envie d'un verre entre amis ? Et si vous optiez pour des cocktails sans alcool ?

En cas de prise de poids :

- 🕒 Faites attention à ne pas prendre trop de poids, qui augmente entre autres le risque de lymphœdème.
- 🕒 Privilégiez les aliments tels que les légumes avec peu de matières grasses et les fruits.
- 🕒 Limitez en revanche les aliments gras et/ou sucrés.
- 🕒 Et n'oubliez pas que pratiquer une activité physique adaptée peut vous aider à perdre du poids.



Bon à savoir...

Retrouvez nos conseils sur l'activité physique dans le livret "Bouger et rester active" de votre coffret Ressources & Vous 2.



Astuce!

Pesez-vous deux fois par semaine à la même heure et habillée de la même façon afin de surveiller votre poids sans stress. L'objectif est de garder un poids stable. Prenez comme poids de référence celui que vous aviez avant la maladie.

En cas de fatigue:

- 🕒 Cuisinez lorsque vous vous en sentez capable et congelez les plats en petites portions pour les jours où vous n'avez pas le courage de vous mettre en cuisine.
- 🕒 Pour les périodes de grande fatigue, vous pouvez opter pour des légumes pré-épluchés et découpés dans les rayons surgelés. Ils gardent leurs vitamines et vous éviteront la corvée d'épluchage.



Astuce!

Si vous êtes trop fatiguée pour vous faire à manger et que vous ne pouvez pas vous faire aider, renseignez-vous auprès de la mairie de votre domicile qui vous indiquera un service de livraison de repas.



L'astuce du chef Olivier Chaput!

Cuisez "rapido".

Préparer rapidement un repas, pour ensuite très vite aller se reposer, c'est aussi le souhait de nombreux malades. Des papillotes en silicone permettent de cuire au micro-ondes n'importe quel aliment rapidement de façon naturelle et avec peu ou sans matière grasse.

Ayez des aliments énergétiques sous la main pour le jour où vous manquerez de force pour cuisiner : fruits secs (abricots, figues, dates, pruneaux), fruits à coques (noix, noixettes, amandes) et aussi des galettes de riz soufflé (bio).

Les recettes du chef Olivier Chaput

➔ **Un repas complet à cuisiner en quelques minutes chrono!**

Brick au chèvre frais, miel et pignons de pin

Ingrédients pour 2 personnes

- Feuilles de brick
- 1 bûche de chèvre frais
- Menthe
- Pignons de pin
- Miel

Préparation :

- 1 Couper 4 bandes dans la feuille de brick.
- 2 Couper une tranche de bûche de chèvre et la placer à l'extrémité de la bande de feuille de brick. Rajouter une feuille de menthe.

- 3 Plier selon la technique "samossa" c'est-à-dire en triangle, en appuyant légèrement pour que le fromage soit réparti uniformément.
- 4 Dans une poêle chaude, faire griller quelques pignons de pins avec quelques gouttes d'huile d'olive. Cuire les samoussas jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 5 Rajouter ensuite une cuillère à café de miel et baisser le feu dès que les samoussas sont caramélisés.
- 6 Dresser les samoussas et les pignons de pins. Rajouter quelques feuilles de menthe pour une touche de fraîcheur.

Brochettes de magret de canard et d'ananas au sirop d'érable



Préparation :

- 1 Couper la tête de l'ananas et couper un quartier. Garder l'écorce sur le reste de l'ananas pour mieux le conserver au frais.
- 2 Retirer l'écorce et le cœur et couper des cubes d'ananas d'environ 1,5 cm.
- 3 Enlever la peau du magret et le couper en cubes de même dimension.
- 4 Prendre un pique en bois et réaliser la brochette en alternant 3 cubes d'ananas et 3 cubes de magret.
- 5 Faire chauffer une poêle sans matière grasse et faire colorer les 4 faces des brochettes.
- 6 Baisser le feu et rajouter le sirop d'érable pour laquer les brochettes.
- 7 Rajouter quelques graines de sésame au dernier moment.
- 8 Dresser dans une assiette et décorer avec quelques feuilles d'ananas.

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 magret de canard
- 1/4 d'ananas
- 1 bonne cuillère à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame blanc



Pomme surprise au micro-ondes



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pommes type Golden
- 80 g de pralines roses
- 20 cl de crème fraîche
- 25 g de cassonade

Préparation :

- 1 Laver les pommes et les essuyer.
- 2 À l'aide d'un évideur, retirer les pépins et le trognon des pommes en essayant de ne pas les transpercer. Conserver le trognon avec la queue.
- 3 Concasser les pralines et remplir l'intérieur de la pomme avec une cuillère à café de praline puis refermer avec le haut de la pomme.
- 4 Verser de l'eau dans un plat à micro-ondes et y disposer les pommes. Couvrir à l'aide d'un papier film et chauffer 3 minutes à puissance moyenne.
- 5 Sortir du four et laisser reposer pendant 2 minutes sans découvrir.
- 6 Dans une casserole, chauffer la crème avec la cassonade et les pralines restantes et porter à ébullition.
- 7 Dresser les pommes cuites dans une assiette et recouvrir de crème de pralines.

*Et pour finir,
les cinq grands principes
à retenir :*

Attention aux fausses croyances.



Éviter les excès.



Ne pas culpabiliser en cas d'écart occasionnel.



Se faire plaisir !



Se référer à l'équipe soignante.

Un grand merci à toutes les associations partenaires pour leur implication dans le projet Ressources & Vous et en particulier pour la relecture de ces livrets.

CAMI SPORT ET CANCER

Cette fédération promeut, développe et organise la pratique de l'activité sportive à destination des patients atteints ou ayant été atteints de cancer. Elle informe, sensibilise et forme tous les publics sur les bienfaits préventifs et thérapeutiques de la pratique sportive en cancérologie et les conditions dans lesquelles elle doit être mise en place.

Contact :
www.sportetcancer.com
et au **09 54 72 12 73**
(coût d'un appel local).

COLLECTIF K

Ce collectif de 18 associations prodigue des conseils pour améliorer son hygiène de vie, informe sur les causes connues et les études en cours concernant le développement du cancer du sein et sur la prise en charge pendant et après la maladie. Il incite à participer au dépistage organisé et fait connaître les actions mises en place par les centres de soins, les collectivités locales et les associations contribuant à la lutte contre le cancer et le soutien aux malades et à leurs proches.

Contact :
www.collectifk.fr
et **01 82 83 11 30**
(coût d'un appel local).

ÉTINCELLE

L'association Étincelle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des femmes atteintes d'un cancer. Face au traumatisme de la maladie, l'association offre aux patientes des soins de bien-être et un accompagnement psychologique entièrement gratuit.

Contact :
www.etincelle.asso.fr
et au **01 44 30 03 03**
(coût d'un appel local).

EUROPA DONNA FORUM FRANCE

Cette association rassemble des femmes qui militent pour une meilleure prise en charge du cancer du sein pour toutes, grâce à l'information, au dépistage et à la recherche. Des brochures d'information sur la maladie, le dépistage et les traitements sont téléchargeables sur leur site.

Contact :
www.europadonna.fr
et au **01 44 30 07 66**
(permanences du lundi au vendredi de 8 h à 20 h, coût d'un appel local).

PATIENTS EN RÉSEAU

L'association a pour vocation de développer des réseaux sociaux sécurisés, utiles et fiables, en mettant le patient au cœur du projet afin de favoriser des liens concrets, faciliter l'accès aux professionnels de proximité et à l'information scientifique de référence. Dans ce cadre, elle a développé le site *Mon réseau cancer du sein* à destination des femmes atteintes d'un cancer du sein et de leurs proches.

Contact :
www.monreseau-cancerdusein.com
contact@patientsenreseau.fr

VIVRE COMME AVANT

Cette association de soutien et d'aide morale est animée par des femmes anciennement opérées. Ses bénévoles, présentes dans 60 villes de France, se rendent au chevet des femmes récemment opérées du sein et leur remettent un livret de conseils, et, pour celles qui le souhaitent, une prothèse provisoire.

Contact :
www.vivrecommeavant.fr
et au **01 53 55 25 26**
(permanences les lundi, mercredi et vendredi, coût d'un appel local).

Cette brochure a été écrite en collaboration avec Catherine Cerisey, ancienne patiente et auteure du blog : "Après mon cancer du sein", <http://catherinecerisey.wordpress.com>

Ressources et Vous

CAMI Sport & Cancer
Maison des associations
2 bis, rue du Château
92200 Neuilly sur Seine
Tél. 09 54 72 1 273
www.sportetcancer.com

Collectif K
IME / Collectif K
BP 40001
94251 Gentilly Cedex
Tél. 01 82 83 1 1 30
www.collectifk.fr

Étincelle
27 bis, avenue Victor-Cresson
92130 Issy-les-Moulineaux
Tél. 01 44 30 03 03
www.etincelle.asso.fr

Europa Donna
14, rue Corvisart
75013 Paris
Tél. 01 44 30 07 66
www.europadonna.fr

Patients en réseau
contact@patientsenreseau.fr
www.monreseau-cancerdusein.com

Vivre comme avant
14, rue Corvisart
75013 Paris
Tél. 01 53 55 25 26
www.vivrecommeavant.fr

Novartis Pharma S.A.S.
2 et 4, rue Lionel Terray - BP 308
92506 Rueil-Malmaison Cedex
Tél. 01 55 47 60 00
www.novartis.fr

D202123 – Mars 2016

